Guía De Sueño Infantil



@duermebel

www.duermebel.com

BIENVENID@S

¿Quien soy?



Mi nombre es Belén y soy maestra de primaria en un colegio de Valencia. También soy Duermebel, asesora de sueño infantil certificada por Child Sleep Care, una escuela española pionera en el sueño del bebé. Además de todo esto soy mamá de Jose. Sin duda alguna con él he aprendido que la maternidad y paternidad nunca es cómo lo imaginamos. Es muy bonita a la par que intensa y dura.

Desde mi experiencia quiero ayudarte a entender el sueño de vuestro bebé y darte herramientas para conseguir su sueño autónomo de una forma muy respetuosa, cariñosa y con confianza. Atendiendo siempre las necesidades de vuestro hij@.



@duermebel

www.duermebel.com

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL DESCANSO?



Eliminamos toxinas generadas a lo largo del día



Interiorizamos aprendizajes y la memoria



Disminuye el riesgo de diabetes



Fundamental para un desarrollo óptimo. Mejor rendimiento escolar



Reparamos el cerebro y el cuerpo



Mejor control del peso corporal



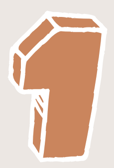
POR TODO ELLO, ES VITAL QUE VUESTROS BEBES TENGAN HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES...

¿Cómo?

A través de estos **mini consejos** que encontrareis en la presente gúia...







FOMENTAR EL APEGO

El apego es una **necesidad biológica**. Todos necesitamos afecto y cariño. El apego de la primera infancia es fundamental para el posterior desarrollo.

Teneis que brindar a vuestros bebés **mucha seguridad y mucho amor**. Ellos son seres indefensos y vosotros sois los encargados de cuidarles.

Respecto al sueño, es importante que les eduquéis en **hábitos de sueño saludables** desde la confianza.

Vuestros hij@s tienen que saber que estáis ahí por y para ellos. Si en algún momento os necesitan, vais a **responder a su necesidad**. De esta forma, el bebé podrá tener un sueño autónomo creado desde el apego seguro





RUTINAS Y RITUALES

Las rutinas y rituales son **grandes aliados** del descanso. Ayudan al niñ@ a preveer qué va a pasar y, por lo tanto, les da una **sensación de confianza y calma.**

¿Qué son?

5/6 acciones(siempre las mismas)que haremos diariamente justo antes de que el bebé se vaya a dormir, tanto **de día como de noche**. Os dejo algunos ejemplos pero tenéis que econtrar vuestra rutina idonea.

RUTINA BEBÉ MENOR 12 MESES

- Dar la toma
- Cambiar pañal
- Poner pijama
- Cantarles una canción
- A dormir

RUTINA BEBÉ MAYOR 12 MESES

- Dar la toma
- Cambiar pañal
- Poner pijama
- Hacerles partícipe (*que elijan cuento, que te cuenten qué han hecho en el día...)*
- Cuento
- A dormir





3 SIESTAS

Las siestas son fundamentales para el desarrollo y crear una estabilidad física y emocional. Además, ayudan a tener una buena noche. Éstas regulan los niveles de cortisol de tal forma que, si un bebé no duerme siesta, a la hora de dormir de noche tendrá el cortisol muy elevado, o lo que solemos decir "está pasado de rosca" y será muy complicado relajarle.





Los primeros meses serán un poco caóticas y entorno a los 4-6meses deberían estar más establecidas durando al menos 45/60 minutos y a oscuras



3.1 VENTANAS DE SUEÑO Y SEÑALES DE CANSANCIO

Tanto las ventanas de sueño como las señales de cansancio van a ser vuestras aliadas para conocer cuándo debéis de poner a vuestr@s hij@s a dormir.

Ventanas de Sueño

Es el tiempo que debe pasar despiert@ entre siesta y siesta

1er mes
45'-1h

1-3 ms
1h-2h

4/6-8ms
1'5h-3h

7/9-15/18 ms
2h-4h

15/18 ms-3añ.
4h-6h

Señales de Cansancio

Nos ayudan a identificar cual es el mejor momento para irse a dormir

Tempranas
-cejas rojas
-mirada perdida
...

Inmediatas
-Bostezo
-Rascarse ojos/orejas
...

Tardías
-Llantos
-Tirarse del pelo
...

TEMPRANAS: *20 mins para ponerle a dormir*
INMEDIATAS: *ponerle ya a dormir*
TARDÍAS: *Te has pasado de tiempo*

duérmebel
COACH DE SUEÑO INFANTIL

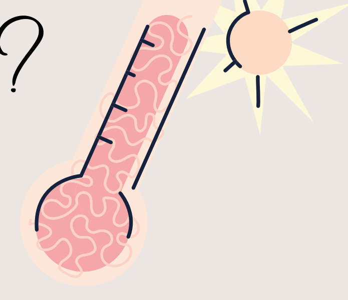


4 AMBIENTE DE SUEÑO

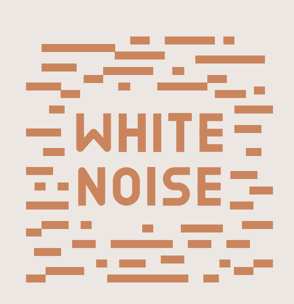
Otro consejo es que prestéis atención al ambiente de sueño. Es tan importante como la rutina y/o horarios.

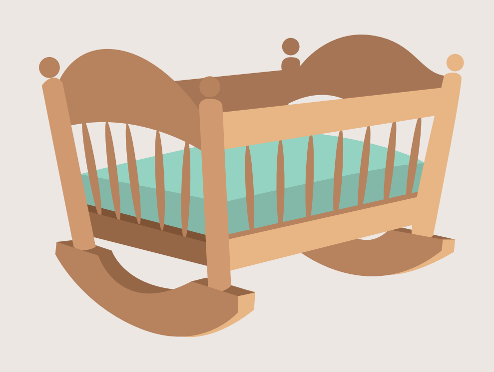


¿Qué tenemos que tener en cuenta?



- Temperatura: 18º/22º
- Espacio seguro: No debe de haber nada en la cuna
- Nada de sábanas hasta al menos 12 meses: Usad sacos
- Espacio sin humo
- No usar música. Sí ruido blanco









HORARIOS

Tened un horario establecido es muy importante. Hasta los 6 meses, el sueño del bebé es caótico pero a partir de esa edad, es **fundamental tened una rutina y un horario**. Todos los humanos necesitamos un orden.

Lo ideal es que se **despierten entre las 7:00h y 8:00h** de la mañana. Y que se **acuesten entre las 19:30h y 21:00h** de la noche.

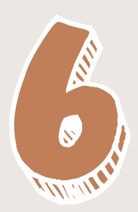
¿Por qué han de acostarse a esa hora? porque es cuando están más receptivos a dormir debido a que su melatonina (hormona que induce al sueño) natural tiene su pico.

DuermebelTIPS:

–Levantarles y acostarles a la misma hora
–Tened presente sus ventanas de sueño y señales de cansancio
–Favorecer el ambiente de sueño
–Cread una rutina para relajarles
–Que cumplan con sus siesta diurnas

TIPS





¿QUÉ ES UNA ASESORA DE SUEÑO?

Mi objetivo es acercar información a las familias sobre el sueño infantil. Mi misión es que que **entendáis el sueño** de vuestr@ bebé. De esta forma sabréis qué está pasando en todo momento y por qué está pasando. Así, tendréis las **herramientas necesarias** para abordar cualquier situación.

Mi método está **basado en el amor y en el apego seguro.** Nunca dejaréis a vuestr@ bebé llorar. Siempre lo acompañaréis e iremos cambiando hábitos de una forma muy gradual.

¿Qué tengo que hacer?



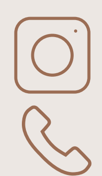






Muchas Gracias


hola@duermebel.com


@Duermebel
611 103 317

